

УДК 796.37.037

Я. Курко

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПЛАВЦІВ

Високий рівень спортивних досягнень свідчить, що всяке подальше просування до завоювання першості в тому чи іншому виді спорту лежить через докладно продуману, науково обґрунтовану систему підготовки спортивного резерву.

Визначали внутрішньогрупові особливості фізичної підготовленості плавців (I–III розрядів), за переважним розвитком компонентів фізичної підготовленості.

Нами передбачалося, що проведені дослідження допоможуть об'єктивно розподілити плавців на відносно самостійні групи, які відрізняються рівнем розвитку фізичних якостей, що в свою чергу допоможе диференціювати тренувальний процес.

Було виявлено три основні типологічні групи плавців:

- із відносно рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості;
- зі зниженим рівнем відносної сили основних м'язових груп;
- із підвищеним рівнем відносної сили основних м'язових груп.

Так, спортсмени, що складають групу з відносно рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості, у підготовчому і змагальному періодах мають більш високі величини життєвої ємкості легень і швидкісної витривалості, що відповідають високому рівню розвитку.

Плавці зі зниженим рівнем відносної сили основних м'язових груп у підготовчому та змагальному періодах мають знижені показники життєвої ємкості легень і швидкісної витривалості. У перехідному періоді до цього переліку додаються ще і показники загальної, спеціальної та силової витривалості.

Підвищений рівень відносної сили основних м'язових груп у спортсменів третьої типологічної групи, із підвищеним рівнем відносної сили основних м'язових груп практично у всіх періодах річного циклу сполучається з невеликою масою тіла спортсменів (за даними ваго-ростового індексу), трохи зниженими показниками життєвої ємкості легень, але високими величинами загальної та силової витривалості.

Представництво спортсменів у типологічних групах змінюється у різні періоди річного циклу. Крім того, дуже цікавими виявилися результати вивчення представництва плавців із різними типами фізичної підготовленості у групах із неоднаковою віково-кваліфікаційною динамікою спортивної майстерності,

Результати вказують, що велика частина спортсменів (62%), спортивні результати яких відповідають кваліфікаційним вимогам вікової групи або випереджають їх, є представниками першої або третьої типологічної групи, тобто характеризуються рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості чи мають підвищений рівень відносної сили ведучих м'язових груп. Інша частина плавців (38%) виконує розрядні нормативи, маючи знижений рівень відносної сили. Однак, така картина характерна переважно для юних спортсменів.

Висновки. Тренувальний процес плавців не завжди забезпечує необхідний рівень розвитку найважливіших показників фізичної підготовленості і, насамперед, силових можливостей спортсменів. Безумовно, слабка силова підготовка — одна з основних причин, що знижує якість підготовки спортивного резерву в плаванні. У зв'язку з цим резонно припустити, що значне поліпшення спортивних результатів можливе лише за умови ліквідації існуючої прогалини в силовій підготовленості спортсменів, за допомогою спеціально організованого тренування на всіх етапах річного циклу і багаторічного спортивного вдосконалення.